

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад № 11 «Гнездышко»

МО г. Новороссийск

Ю.Л. Рослина

«11» января 2021 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
(ВОЗРАСТ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)**

Неделя: первая день: понедельник

Сезон : летне- осенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Яйцо отварное	50	6.37	5.75	0.37	78,75	0,000	624
Макароны отварные	100	4,0	0,4	19,06	95,6	0,000	297
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0.00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,016	10
Итого		13	10	33	272	0.2	
Второй завтрак							
Кефир	150	4.35	3.75	6.0	75	0,00	610
Итого		4.0	4,0	6.0	75	0.00	
Обед							
Суп крестьянский с крупой	150	1,33	3,57	7,74	68,4	4.0	74
Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6	0,00	107
Каша гречневая рассыпчатая	80	3.0	3.0	12	80,98	0,000	91
Салат витаминный	60	0.66	6.06	6.36	82.8	9.0	30
Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	3,0	636
Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25	0,000	3
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	0,000	509
Итого		22	28	77	646	16	
Полдник							
Каша молочная	150	5,0	6,0	23,0	161,55	1.0	431
хлеб	20	1,52	0.16	9,84	47	0.00	509
Кофейный напиток	150	2,2	2.0	8,0	42	0.00	391
Плюшка	80	5.9	7.12	21.54	249.03	0,000	78
Итого		15	15	62	500	1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34	57	178	1493	17	

Неделя: первая день: вторник
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
Завтрак							
Драчена	100	11.4	15.1	6.4	207	0.00	626
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,0	33,75	0,000	26
Хлеб пшеничный с сыром	37	4,92	2,92	14.08	104	0,00	509
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44		
Итого		17	19	39	389	0.00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0.00	610
Пряники	20	1,18	0,94	15,0	73,2	0,00	608
Итого		5	5	21	148	0.00	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	180	1,8	2,8	5,6	55,0	3,900	70
Котлета мясная	60	7,0	5,0	9,0	109,62	1.0	116
Картофельное пюре	130	2,73	5.72	14,17	119,6	0.00	501
Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,600	635
Кисель	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,000	394
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128	0,000	509
Итого		14	11	72	453	7	
Полдник							
Суп молочный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0.00	85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0.16	9,84	47	0.00	509
Чай	150	0.12	0.03	0.02	15,0	0.00	656
Суфле из творога	150	13.46	15.7	20.53	298,96	0,000	76
Итого		19	20	43	460	0.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55	55	175	1450	7	

Неделя: первая день: среда

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Суп молочный с геркулесом	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0.00	85
Кофейный напиток	150	2.2	2.0	8,0	42,0	0.00	391
Хлеб с сыром	37	4.92	2.92	14.08	104	0.00	509
Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	0,000	130
Итого		11	13	35	282	0	
Второй завтрак							
Кефир	150	4.35	3.75	6	75	0.00	
Итого		4	4	6	75	0	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,47	4,1	12,5	109,25	6.8	657
Котлета рыбная	60	6,0	3,0	5,0	74,4	2,0	52
Картофель отварной	130	2,00	6,0	17,0	132,6	0.00	499
Салат из свежих овощей	50	0,58	2,0	13,7	34,6	3,200	34
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,0	0,12	56,25	0,000	83
Хлеб ржаной	40	3.12	0.72	26,7	128	0,00	509
Итого		17	15	75	535	12	
Полдник							
Тефтели	60	6,18	6,42	4,8	102,0	0,400	393
Капуста тушеная	120	4,0	4,0	5,0	75,6	0,190	503
Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0.00	509
Сок	150	0,75	0.15	15,15	69	0,00	636
Булочка домашняя	60	1.43	3,11	21	134,19	0,00	429
Итого		14	14	56	428	0.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46	46	172	1320	13	

Неделя: первая день: четверг
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11.4	15.1	6,4	207	0.00	626
Овощи свежие	30	0,38	0,0	1,6	8,0	0,00	635
чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Хлеб с сыром	37	4,92	2,92	14,08	104,0	0,00	509
Яблоки	100	0.4	0,4	9,8	44,0	0,0	141
Итого		17	18	35	363	0,00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,00	610
Печенье	20	2,5	7,1	18,3	148,0	0,00	651
Итого		7	11	24	223	0,00	
Обед							
Борщ с мясом	180	2,0	8,0	16	106,2	8.60	12
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,14	3,36	219
Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,0	14,0	17,0	203,8	0.00	103
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	1,88	47,6	7.82	30
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75	0.000	82
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,000	3
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	87,00	0,000	509
Итого		20	32	85	631	20.0	
Полдник							
Каша молочная	150	5,0	7,0	24,0	179,18	0,00	63
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Пудинг творожный запеченный	150	12,42	11,82	19,02	232,2	0,000	199
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Итого		19	19	56	472	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63	80	200	1689	20	

Неделя: первая день: пятница
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,0	7,0	3,0	206,6	0,00	66
Какао	150	2,7	2,48	18,75	108,0	0,00	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	1,21	13,2	8,15	150,3	0,00	495
Яблоки	100	0,4	0,00	5,88	44,0		141
Итого		9	23	36	509	0,00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75	0,00	610
Итого		4	4	6,0	75	0,00	
Обед							
Суп гороховый с гренками	150	1,2	1,68	15,2	97,74	0,00	645
Котлета куриная по - пожарски	60	7,0	7,0	6,0	122,6	0,960	642
Икра свекольная	120	1,0	14,0	13,0	181,65	8.95	671
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	4,000	636
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	0,000	509
Итого		13	24	76	599	14	
Полдник							
Печень тушеная с луком	150	21,21	16,40	20,50	312,14	0,045	207
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	1,260	501
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,000	26
Пирожок с капустой	90	4,78	3,31	24,05	153,42	2.85	81
Итого		30	26	72	646	4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56	77	190	1829	18	

Неделя: вторая день: понедельник

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207,0	0,00	626
Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,00	635
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,000	509
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7	0,00	660
Итого		14	15	26	337		
Второй завтрак							
Кефир	100	2,9	2,5	4	50,0	0,00	610
Печенье	20	2,5	7,1	18,3	148	0,00	651
Итого		5	10	22	198	0	
Обед							
Свекольник	180	1,56	3,2	8,65	69,84	5,85	65
Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,82	11,32	258,42	4,51	247
Салат из капусты с яблоком	60	0,66	6,0	3,78	72,00	3,3	6
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75	3,20	82
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	0,00	509
Итого		25	26	72	624	17	
Полдник							
Каша молочная	150	5,0	6,0	23,0	161,55	0,00	431
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Кофейный напиток	150	2,2	2,0	8,0	42,0	0,00	391
Ватрушка с творогом	70	3,11	4,43	10,11	159,44	0,000	24
Итого		12	13	51	410	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46	64	171	1569	17	

Неделя: вторая день: вторник
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическ ая ценность(кка л)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша молочная	150	5,0	7,0	24,0	179,18	0,00	63
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	0,82	7,5	4,85	98,5	0,00	495
Сыр	7	4,92	2,92	14,08	104,0	0,00	509
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7	0,00	660
Итого		11	10	52	461		
Второй завтрак							
Кефир	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,00	610
Итого		3	3	4	50	0,00	
Обед							
Суп сгалушками со сметаной	180	2,84	4,88	12,84	103,49	0,00	15
Рагу из птицы	150	13,61	14,19	15,68	244,45	0,00	290
Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,000	635
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	2,50	83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	26,7	128,0	0,000	509
Итого		22	20	66	583	3	
Полдник							
Оладьи из печени	90	11,73	7,6	3,4	74,0	0,00	618
Капуста тушеная	120	4,0	4,0	5,0	75,6	12,95	503
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,000	636
Плюшка	80	5,9	7,12	21,54	249,03	0,000	429
Итого		24	19	55	515	13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60	52	177	1609	16	

Неделя: вторая день: среда

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Каша манная молочная	150	5,0	6,0	23,0	161,55	0,00	431
Кофейный напиток	180	2,88	2,43	12,3	69,0	0,00	391
Хлеб с сыром	37	4,92	2,92	14,08	104,0	0,00	509
Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,00	130
Итого		13	16	49	372	0,00	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,260	610
Итого		5	5	7	90	1	
Обед							
Суп полевой	150	5,66	4,88	12,56	116,48	5,32	684
Тефтели	80	8,24	8,56	6,4	136,0	0,00	393
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,00	501
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,64	4,04	1,88	47,6	2,88	33
Компот из свежих яблок	150	0,28	0,12	11,4	48,75	0,000	82
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	0,000	509
Итого		20	20	66	562	8,0	
Полдник							
Рыба отварная	80	14,24	0,56	0,32	63,2	0,00	219
Рис отварной	80	2,0	3,0	18,0	109,12	0,00	506
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	0,000	83
Итого		18	4	28	276	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56	45	150	1300	9	

Неделя: вторая день: четверг

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Драчена	100	11,40	15,10	6,40	207,00	0,00	626
Овощи натуральные свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,600	635
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	9,0	33,75	0,000	26
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,016	10
Итого		14	19	26	329	2	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,00	610
Пряник	60	3,54	2,82	45,0	219,6	0,00	608
Итого		8	7	51	295	0,0	
Обед							
Борщ со сметаной	180	1,54	0,24	11,14	53,03	9,13	28
Плов из риса и мяса	150	16,5	10,8	32,1	299,5	3,600	87
Салат из свежих овощей	50	0,58	2,0	13,7	34,6	0,00	34
Компот из сухофруктов	150	0,27	0,00	0,12	56,25	0,000	83
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	16,70	87,00	0,000	509
Итого		24	14	84	577	13	
Полдник							
Суп молочный	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,00	85
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,00	509
Чай	150	0,12	0,03	3,6	13,6	0,00	26
Лапшевник с творогом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	0,000	42
Итого		21	11	66	445	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67	51	227	1616	15	

Неделя: вторая день: пятница
Сезон: летне- осенний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		мг С	
Завтрак							
Суп молочный с геркулесом	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,00	85
Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108,0	0,00	387
Хлеб пшеничный с маслом	25	2,00	4,00	10,00	84,40	0,00	10
Яблоки	120	0,24	0,00	5,88	65,7	0,00	660
Итого		8	10	47	357		
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,00	610
Итого		5	5	7	90	0	
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,48	2,02	11,76	71,92	0,00	72
Котлета куриная	60	8,0	6,0	5,0	98,99	0,00	141
Икра свекольная	120	1,0	14,0	13,0	181,65	8,85	32
Сок	150	0,9	0,18	18,18	82,8	3,200	636
Хлеб ржаной	40	3,12	0,72	16,7	87,00	0,000	509
Итого		14	23	65	522	12	
Полдник							
Рыба, запеченая в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147,0	0,00	219
Картофельное пюре	150	3,51	25,07	5,69	261,03	5,81	501
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,000	509
Чай	150	0,12	0,00	3,6	13,6	0,00	26
Пирожок с капустой	90	4,78	3,31	24,05	153,42	0,100	81
Итого		26	36	46	622	6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53	74	165	1591	18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		269	495	1830	15466	150	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		27	49	915	1546	15	
содержание Б Ж У в меню за период в % от калорийности		16%	32%	59%			